菊地貴明先生が解説する口腔機能と自律神経

歯は脳と繋がる感覚器官 様々な不調の原因は口の中にある

ホリスティックなアプローチで、かみ合わせや顎関節まで全体をとらえた口腔機能の改善を目指すセオリツデンタルクリニック院長の菊地貴明先生が本誌初登場。実は脳と密接な関係にある歯や口腔機能のお話を伺いました。

インタビュー・文／西田宏次朗　写真／党偲

菊地 貴明

2006年に千葉県市原市にてフローラデンタルクリニック開院。患者さんの口腔内の状況の悪さを痛感し、かみ合わせ改善の重要性に気づく。アメリカの歯科修復最高機関「OBI」で学ぶため、12年間にわたり単身渡米を繰り返し、より永続的で、口腔機能（呼吸、咀嚼、嚥下、発音）を改善・回復させることができる本質の歯科医療（バイオエステティックス）を習得。現状バイオエステティックスを実践しているのは世界で200人、日本では3人の歯科医師のみ。2022年8月に口腔機能改善を目的としたセオリツデンタルクリニックを開院。

——自律神経と歯の関係についてお話を伺う前に、まず菊地先生にとって理想的な口腔環境とはどのようなものなのかを教えてください。

きっと読者の方の多くが今までに一度くらいは歯医者に行かれた経験があると思いますが、日本では「歯医者＝虫歯や歯周病を治すところ」というイメージが強く、虫歯などの原因となっているかみ合わせ、口腔機能の改善にはなかなか目が向けられていません。しかし本来の歯科医の役目とは口腔機能を回復させることにあって、「呼吸、嚥下、咀嚼、発音」を改善することです。虫歯や歯周病の治療というのは、あくまでもそれらの枝葉に過ぎないのです。

最近では「予防歯科」という言葉も浸透してきましたが、それすらもどちらかといえば歯の延命的なものであって、根本となるかみ合わせや顎関節のことまで気にしている人はほとんどいないのが現状です。その大きな理由としては、日本においては良くも悪くも虫歯や歯周病であれば保険診療である程度のところまで治療できてしまうから。しかし虫歯になってもすぐ保険診療で治せるということと、一生涯自分の歯が無くならないように保つということは全く別の話なのです。

では口腔機能の面で考えたときに、歯が健康な人とはどういう人なのか。虫歯にかからず歯医者に行く必要がない人たちの口の中はどうなっているのか。それを突き詰めたのがこの模型になります（本ページ左下の写真参照）。この理想的な歯並びの条件は、まず歯の本数が28本揃っていて、そのうえで奥歯から前歯まで全ての歯が上下でしっかり当たっていることです。例えば口の中を一つの家だと考えたときに、全ての柱が床から天井までをしっかりと支えている家と、一部（口の中でいうと奥歯）でしか支えられていない家とでは、安定感もその寿命も全く異なりますよね。だから、たとえ歯の本数が揃っていても上下で噛む位置が合っていなければ意味をなさないのです。まず前提として、しっかり歯の噛むべきところが尖っていて、全ての上下の歯が当たるようになっていることが良い口腔環境の条件です。

——皆が生まれつき理想的な歯並びを持っていれば良いのですが、現状多くの方が歯並びやかみ合わせの不調を抱えていて、慢性的に虫歯や歯周病を患っている人は多いですよね。

そもそも歯が病気になる理由は、力の負荷かかったところに虫歯菌や歯周病菌がつくことですが、かみ合わせが合っている人は自然と口腔内の力のコントロールができているため菌がついても病気にかかりにくいのです。野生動物が歯磨きなんてせずとも歯の病気にかかりにくいように、本来は人間にも歯を長く保つシステムが備わっているはずなんです。しかし現代においては、顎や歯が形成される幼児期に、柔らかく食べやすく加工された食品ばかりを食べることで顎が発達しなかったり、母乳ではなく哺乳瓶からミルクを飲むことでも、かみ合わせが悪くなってしまうこともあります。母乳の場合、赤ちゃんはお母さんの乳首を吸うときに下顎を上下に動かし咬む動きをし、舌で乳首を上あごに押し付けて母乳を搾り出すのですが、哺乳瓶の場合は口

セオリツデンタルクリニックの治療例

Aさん 女性(28歳)のケース

過去に矯正治療を受けたが、次第にかみ合わせが悪くなり、前歯の上と下の歯に常に隙間ができていたAさん。他院で「原因がわからない」と言われ来院。間違ったかみ合わせ、顎関節の使い方をしていたために表情筋に無理がかかり、笑顔もぎこちない印象を与えるものになっていたそう。マウスピースを装着し顎関節の動きを安定させた後、奥歯を削り、全ての歯がしっかり噛み合うように治療。厳密な計算により歯を削る範囲は最小限に抑えられた。

Bさん 男性(31歳)のケース

抜けた歯があるだけなく全体的にすり減り、根尖に膿が溜まった状態だったBさんは歯ぎしり、無呼吸症候群、嘔吐、血尿、難聴、疲労感など様々な症状に悩まされていた。マウスピースで顎関節を安定させたのちにインプラントを埋入し治療完了。口の開け閉めやかみ合わせがしっかりできるように。咀嚼、呼吸、嚥下が自然な形でできるようになり、歯ぎしり、無呼吸症候群、不眠、疲労感なども次第に改善していった。

られているマウスピースは顎のことまで考えて作られておらず、普段噛んでいる位置で歯型をとるため、使う人が歯ぎしり自体をしなくなる訳ではなく、数ヶ月と使っているうちに穴が開いたり消耗してしまいます。当院のマウスピースは、使う人の口内の状態を見て本来あるべき顎の位置で成形しますので、装着している間は擬似的にではありますが誰しもが冒頭で紹介したような理想のかみ合わせに近づくことができるのです。このマウスピースをつけることで知覚過敏、虫歯、無呼吸症候群など全ての予防につながりますし、眠りが浅い人も夜ぐっすりと眠れるようになりますよ。自宅でできる最大の口腔ケアという意味でも、このマウスピースが一番なのかなと感じています。

前述しましたが、歯は単なる咀嚼器官ではなく感覚器官としての役割も強く、本来あるべき位置や大きさがあり、顎や表情筋など周囲の器官と連携しながら機能しています。ですから、歯の治療をしたはずなのに何らかの不具合や体の不調が続く場合、歯はもちろん、その根本原因をしっかり見つめ直す必要があります。当クリニックは歯だけを診るのではなく顎関節の位置を正常に戻すなど、生物学的見地から体全体を見つめ直し、人が本来持つ健康を取り戻すサポートをしています。

セオリツデンタルクリニック

アメリカの最先端技術、理論に基づいた新しい歯科医療である「OBI」を実践する自由診療専門の歯科医院。かみ合わせ、顎関節、歯並びの専門医として、本来の歯の形態、かみ合わせを改善し、口腔機能（呼吸、咀嚼、嚥下、発音）の回復・改善を実現。

東京都渋谷区恵比寿 1-1-5 エビスオークビル I 302
電話：03-5422-8884
診療日：月水金
診療時間：10:00 ～ 17:00

先だけでチュパチュパとした吸う動きになるので、口まわりの筋肉なども発達しません。もちろん遺伝的なもので歯並びが悪くなることもありますが、生活習慣や食生活の変化に伴って、現代人は昔の人に比べると歯並びが悪い人が増えていると言われています。

——歯やかみ合わせは自律神経とどのような関わりにあるのでしょうか？

ストレスを抱えていると人は眠っているときに歯ぎしりや食いしばりをするのですが、本来それらは生理的範囲内においては体に良いものなのです。野生の動物が何か身の危険を察知したときやストレスを感じたときに、噛み付いたり強く歯を食いしばるように、私たち人間は、日中に感じたストレスを寝ているときの歯ぎしりや食いしばりによって消化しているとも言えるのです。ただ、これは口腔環境の良い人の話であって、かみ合わせが合っていない人の場合は、歯ぎしりにブレーキがかからず、どんどん歯がすり減ったり顎関節に異常をきたしてしまいます。

では何がブレーキになってくれるのかと言うと、それは前歯です。前歯は脳神経に刺激を与えてくれる歯であって、下の前歯が上の前歯の適切な位置に当たることによって初めて脳が「食いしばりをやめよう」「歯ぎしりをやめよう」とブレーキをかけてくれるのです。かみ合わせが悪く上下の前歯が当たっていない人でも、日中の起きている時間は顎の筋肉が働いて位置を調整してくれているので、なんとか問題なくものを食べたりできるのですが、眠っているときは筋肉も休むため顎が元の位置に戻ってしまい、上下の前歯が当たっていないから「これ以上は歯ぎしりをしない方が良い」と脳も認識できないわけです。

歯は単なる咀嚼器官だと思われがちですが、実はこのように脳とつながる感覚器官でもあって、歯を通じて脳に刺激が送られるため噛むことがアルツハイマー病などの脳疾患の防止になると言われていたり、しっかり噛むことで副交感神経が刺激され、唾液が分泌されてご飯が食べやすくなるなど自律神経とも密接な関わりにあるのです。アメリカのスポーツ医学では、上下の歯が当たることで自律神経が刺激され集中力が高まるメカニズムを利用し、顎を理想的な位置で固定できるマウスピースをアスリートが装着して、パフォーマンスの向上を目指していたりもするそうです。

——歯は脳に直結している感覚器官なのですね。他にも口腔環境が脳や自律神経に与える影響はありますか？

かみ合わせは呼吸に大きく影響してきます。先程お話ししたように、皆さん起きて日中活動している間は顔や顎の筋肉が働いているため、例えばかみ合わせが悪い方でも口を閉じたり意識的に鼻で呼吸することもできるのですが、眠っている時は顔の筋肉が緩み、口が開いてしまいます。かみ合わせが良い人は上下の歯と歯がしっかりと合わさり、舌は上顎の裏側にピッタリつくように収まるので喉が閉じ自然と鼻からの呼吸になるのですが、上下の前歯が閉じない人の場合は、口の中での舌の位置が下がってきてしまい外気が口から直接入る、口呼吸になります。口呼吸では唾液が乾燥し細菌やウイルスが口内に付着して口臭や虫歯、歯周病の原因になるだけでなく、鼻呼吸に比べると酸素を取り込める量が少なく、脳に十分な酸素を供給できないのです。口呼吸が原因で「睡眠時無呼吸症候群」に陥る人も少なくはありません。本来人は眠っている間は休息を促す副交感神経が優位になっているのですが、無呼吸により低酸素状態が繰り返されると睡眠が分断され、交感神経の活動が優位に。体は起きているときと同じ状態になり、休まらないだけでなく免疫機能の低下などを引き起こすのです。

——かみ合わせ、顎関節、歯並びの専門医であるセオリツデンタルクリニックでは、どのような治療を行っているのでしょうか。

これまでに挙げたような虫歯や歯周病、歯ぎしり、口呼吸などの症状は歯列矯正で歯並びさえ改善すれば治ると思われている方が多いのですが、歯並びを良くするのと同時に顎の位置から正さなければ根本的な解決にはなりません。ですので口腔機能の理想的な治療としては、顎の位置を見た上で歯列矯正をすることになりますが、矯正となると治療費が壁となってできない方も多いので、そういう方には当院では顎を本来の位置に戻してくれるマウスピースを使用していただいています。

一般的に歯ぎしりの予防などに用い

菊地先生が推奨しているマウスピース。従来の歯に被せるだけのものと違い、顎の位置を正してくれる。